

	DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA
DÍA 1	Zumo o batido de manzana verde, zanahoria, jengibre y apio	Té verde con bebida de almendras (sin azúcar) + 30gr de nueces	Caldo de verduras + pechuga de pollo de corral a la plancha con guarnición de calabacín	Tajada de sandía o fruta de temporada	Acelgas rehogadas con ajos + tortilla francesa (2 huevos)
DÍA 2	Pudding de chía con bebida de almendras (sin azúcar) con topping de nueces y frutas del bosque	Cúrcuma latte	Caldo de verduras + salmón salvaje al horno con pimienta verde de guarnición	Piña	Crema de calabacín y puerros con topping de quinoa (10gr en seco) y semillas de calabaza
DÍA 3	Zumo o batido de manzana verde, zanahoria, jengibre y apio	Té verde con bebida de almendras (sin azúcar) + 30gr de nueces	Caldo de verduras + garbanzos cocidos (30-40gr) con espinacas y quinoa (30gr en seco)	AYUNO INTERMITENTE 14 +10 19.00 última comida	
DÍA 4	9.00 primera comida Pudding de chía con bebida de almendras (sin azúcar) con topping de nueces, manzana verde y canela	Piña	Ensalada de pepino y rabanitos aliñada con AOVE y limón + solomillo de pavo a la plancha	Cúrcuma latte	Caldo de verduras + boquerones a la plancha
DÍA 5	20gr de cracker de pan de centeno con AOVE, aguacate (1/4) y semillas de sésamo	Batido de papaya, manzana y agua de coco	Hervido de patata mediana, judías verdes, cebolla y zanahoria + huevo duro	AYUNO INTERMITENTE 14 +10 19.00 última comida	
DÍA 6	9.00 primera comida Zumo o batido de manzana verde, zanahoria, jengibre y apio	10gr de cracker de pan de centeno con AOVE, aguacate (1/4) y semillas de sésamo	Caldo de verduras + sardinas a la brasa	LIBRE	

MENÚ ANTI INFLAMATORIO

Dietista-Nutricionista



Carolina Muñoz
NUTRICIÓN Y TERAPIAS

RECETAS

CALDO DE VERDURAS: 1l de agua (o más) mineral, apio, cebolla, puerro (opcional), ajo, zanahoria y verduras de hoja verde y/o alga kombu. Cantidades a ojo. Hervir unos 40-50min a fuego lento. Colar y listo.

CURCUMA LATTE: 2 tazas de leche de almendras (500 ml) u otra, 1 cucharadita de cúrcuma en polvo, 1/2 cucharadita de canela en polvo

Calienta la leche de almendras en un cazo a fuego alto pero sin que llegue a hervir.

Retira del fuego y echa el resto de ingredientes. Remueve y prueba. Si no está a tu gusto, puedes echar más cúrcuma, canela o endulzante y si está muy fuerte echa un poquito más de leche

NOTAS

- Cantidades según consideres y depende de tus características
- Puedes alargar el ayuno a 16h siendo la primera comida del día a las 11:00, saltarte el almuerzo y pasar directamente a la comida.

LISTA DE LA COMPRA

FRUTA, VERDURA

Manzana verde
Frutas del bosque
Piña
Papaya
Limón
Aguacate
Sandía
Tomate
Zanahoria
Apio
Cebolla
Pepino
Rabanitos
Espinacas
Acelgas
Calabacín
Calabaza
Jengibre
Pimiento verde
Judías verdes (pueden ser en conserva)

Patata
Jengibre

CEREALES

Quinoa
Crackers pan de centeno

PROTEINAS

Salmón salvaje
Sardinas
Boquerones
Pechuga de pollo
Solomillo de pavo
Garbanzos cocidos
Huevos camperos o ecológicos cód. 1 o 0
Queso fresco de cabra

SEMILLAS Y FRUTOS SECOS

Semillas de chía, sésamo y calabaza
Nueces

BEBIDAS

Bebida de almendras (sin azúcar) u otra
Té verde o rojo
Agua mineral
Agua de coco

OTROS

Aceite de oliva virgen extra
Alga kombu (en tiendas eco)
Canela
Cúrcuma en polvo

